Recetas para la menopausia

con una dieta vegetal

Academia Alimentación Vegetal
X
Julia Macías López

Qué vas a encontrar

Diez recetas fáciles, de diario, repartidas por momentos del día. Todas siguen la misma lógica de la charla: plato completo, proteína siempre presente y fibra sin esfuerzo.

DESAYUNOS

1. **Avena 2.0**
   El desayuno dulce, en versión con proteína
2. **Revuelto de tofu en tostadas**
   Salado y listo en 10 minutos
3. **Pudding de chía y frutos rojos**
   Se hace solo en la nevera

COMIDAS

4. **Chili express**
   Todo a la olla, sin pensar
5. **Lentejas al limón con espinacas**
   Hierro con su truco aplicado
6. **Boloñesa de soja con pasta integral**
   El clásico que suma
7. **Bol de quinoa y tempeh**
   Completo, con fermentado

CENAS

8. **Salteado de tofu y brócoli con sésamo**
   Calcio por partida triple

SNACKS

9. **Garbanzos crujientes especiados**
   El snack que sacia de verdad
10. **Batido de cacao y cacahuete**
    El capricho que suma

ANTES DE COCINAR

Cuatro ideas, diez recetas

Este recetario acompaña a la charla «*Perimenopausia y menopausia con una dieta vegetal*». Aquí no hay dietas raras ni prohibiciones: hay diez recetas fáciles, de diario, pensadas para darle a tu cuerpo lo que pide en esta etapa.

1. **El plato completo**
   Verduras, proteína vegetal y carbohidrato integral en cada comida… y en cada snack.

2. **Proteína en cada comida**
   Tofu, tempeh, legumbres, soja texturizada, seitán, yogur y bebida de soja: repartida a lo largo del día.

3. **Camino a los 30 g de fibra**
   Legumbres a diario o casi, una cucharada de lino o chía molida, integrales y fruta entera.

4. **Glucosa estable**
   La idea central de la charla. Si te llevas una sola cosa, que sea esta: estas recetas te lo ponen fácil.

Las cantidades son orientativas: ajústalas a tu hambre, a tu día y a lo que te muevas.

Y lo de siempre: la nutrición no sustituye a tu médico.

RECETA 01 · DESAYUNO

Avena 2.0

10 min | Proteína | Fibra

INGREDIENTES

- 60 g de avena
- 250 ml de bebida de soja
- 1 cda de cacahuete desgrasado
- Canela
- 1 cdta de jugo concentrado de caña de azúcar
- 1 cdta de crema de cacahuete
- 1 cdta de pepitas de chocolate
- Frutos rojos

PREPARACIÓN

Mezcla a fuego medio-bajo la avena, la bebida de soja y el cacahuete desgrasado, removiendo hasta que espese.

Modifica la cantidad de bebida de soja según tus preferencias de textura: más líquida o más cremosa, como a ti te guste.

Emplata con el resto de ingredientes por encima: la crema de cacahuete, las pepitas de chocolate, los frutos rojos y la canela.

Desayuno dulce con truco: avena integral, proteína de la soja y del cacahuete, y fruta entera en lugar de zumo. Saciedad y glucosa estable hasta la comida.

RECETA 02 · DESAYUNO

Revuelto de tofu en tostadas

10 min | Proteína | Calcio

INGREDIENTES

- 120-150 g de tofu firme
- 2 rebanadas de pan integral
- ½ cdta de cúrcuma
- 1 cda de levadura nutricional
- 1 chorrito de bebida de soja
- 1 chorrito de aceite
- Sal y pimienta
- Opcional: ½ aguacate

PREPARACIÓN

Escurre el tofu y desmenúzalo con un tenedor.

Saltéalo 3-4 minutos con la cúrcuma, la levadura nutricional y un chorrito de bebida de soja, y salpimienta al final.

Sírvelo sobre las tostadas, con el aguacate si te apetece.

El tofu trae proteína y calcio en el mismo bocado; con pan integral, un desayuno salado que aguanta toda la mañana.

RECETA 03 · DESAYUNO O SNACK

Pudding de chía y frutos rojos

5 min + reposo | Omega-3 | Calcio

INGREDIENTES

- 2 cda de semillas de chía
- 200 ml de bebida de soja
- 1 cdta de jugo concentrado de caña de azúcar
- Frutos rojos
- 1 puñado de nueces
- Canela

PREPARACIÓN

Mezcla la chía con la bebida de soja y el endulzante. A los 5 minutos, remueve bien para que no se formen grumos.

Deja reposar en la nevera un mínimo de 2 horas, o de un día para otro.

Termina con los frutos rojos, las nueces y la canela por encima.

La chía y las nueces aportan omega-3, y la bebida de soja enriquecida, calcio. Y se prepara solo mientras duermes.

RECETA 04 · COMIDA

Chili express

15 min | Proteína | Hierro

INGREDIENTES

- 1 lata pequeña de maíz
- ½ bote de alubias rojas
- ½ vaso de soja texturizada seca
- 1 cda de pimentón
- ½ cda de comino
- 1 manojo grande de espinacas
- 150 g de tomate triturado
- 1 chorrito de aceite
- 1 puñado de levadura nutricional

PREPARACIÓN

Mezcla todo en una olla y deja a fuego medio, removiendo de vez en cuando: la soja texturizada se hidrata en el propio tomate triturado, unos 10 minutos.

Si lo quieres más caldoso, añade un poco de agua; si te gusta más espeso, deja que reduzca un par de minutos con la olla destapada.

Doble legumbre y soja texturizada: proteína y fibra de sobra, con el hierro de las espinacas y la vitamina C del tomate.

RECETA 05 · COMIDA

Lentejas al limón con espinacas

10 min | Hierro | Vitamina C

INGREDIENTES

- ½ bote de lentejas cocidas
- 1 manojo de espinacas
- 1 diente de ajo
- 1 cdta de comino
- ½ cdta de pimentón
- El zumo de ½ limón
- 1 chorrito de aceite

PREPARACIÓN

Dora el ajo laminado en el aceite, añade las espinacas y deja que bajen.

Incorpora las lentejas escurridas, el comino, el pimentón y un dedo de agua: 2-3 minutos y listo.

El zumo de limón, por encima justo al servir.

Hierro vegetal con su truco aplicado: la vitamina C del limón multiplica la absorción. El café y el té, mejor lejos de este plato.

RECETA 06 · COMIDA

Boloñesa de soja con pasta integral

20 min | Proteína | Integral

INGREDIENTES

- 80 g de pasta integral
- ½ vaso de soja texturizada fina
- 200 g de tomate triturado
- ½ cebolla
- 1 cdta de orégano
- 1 vaso de agua
- 1 chorrito de aceite
- Levadura nutricional para servir

PREPARACIÓN

Cuece la pasta según el paquete.

Mientras, sofríe la cebolla picada, añade el tomate, la soja texturizada, el orégano y el agua, y deja 8-10 minutos hasta que la soja esté tierna.

Mezcla con la pasta y remata con levadura nutricional por encima.

Los carbohidratos no se eliminan: se modulan. Pasta integral con una boloñesa que suma proteína en lugar de restarla.

RECETA 07 · COMIDA

Bol de quinoa y tempeh

25 min · Zinc · Proteína

INGREDIENTES

- 70 g de quinoa
- 150 g de tempeh
- 1 pimiento rojo
- ½ aguacate
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de pipas de calabaza
- 1 chorrito de aceite

PREPARACIÓN

Lava la quinoa y cuécela unos 12 minutos.

Dora el tempeh en tiras con la salsa de soja y saltea el pimiento en la misma sartén.

Monta el bol con la quinoa de base y corona con el aguacate y las pipas de calabaza.

El tempeh es soja fermentada: proteína completa y minerales que se absorben mejor. Las pipas de calabaza rematan con zinc y magnesio.

RECETA 08 · CENA

Salteado de tofu y brócoli con sésamo

15 min | Calcio | Proteína

INGREDIENTES

- 120-150 g de tofu firme
- 1 brócoli pequeño
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de tahini
- 1 cdta de sésamo tostado
- 1 chorrito de aceite
- Opcional: arroz integral para acompañar

PREPARACIÓN

Dora el tofu en dados en una sartén amplia.

Añade el brócoli en ramitos pequeños con un dedo de agua, tapa y deja 3-4 minutos: tierno pero con mordida.

Fuera del fuego, mezcla la salsa de soja con el tahini y una cucharada de agua, repártelo por encima y termina con el sésamo.

Calcio por partida triple - tofu, brócoli y sésamo - para el hueso, que en esta etapa pasa a ser prioridad.

RECETA 09 · SNACK

Garbanzos crujientes especiados

30 min | Fibra | Zinc

INGREDIENTES

- ½ bote de garbanzos cocidos
- 1 cda de aceite
- 1 cdta de pimentón
- ½ cdta de comino
- Sal

PREPARACIÓN

Escurre y seca muy bien los garbanzos: cuanto más secos, más crujientes.

Mézclalos con el aceite, las especias y la sal, y hornéalos 25-30 minutos a 200 °C moviéndolos a mitad. En freidora de aire: 15 minutos a 190 °C.

Deja enfriar antes de guardarlos para que no se ablanden.

El snack que sacia de verdad: fibra y proteína para acercarte a los 30 g diarios casi sin darte cuenta.

RECETA 10 · SNACK O DESAYUNO

Batido de cacao y cacahuete

5 min | Magnesio | Omega-3

INGREDIENTES

- 250 ml de bebida de soja
- 1 plátano (mejor congelado)
- 1 cda de cacao puro
- 1 cda de crema de cacahuete
- 1 cda de lino molido
- Canela

PREPARACIÓN

Tritura todo hasta que quede cremoso.

Si lo tomas de desayuno, acompáñalo de una tostada integral o de un puñado de frutos secos para completar el plato.

Cacao puro para el magnesio, lino molido para el omega-3 y soja para la proteína: el capricho que suma.

Que aproveche

Comer así no es «ponerse a dieta»: es darle a tu cuerpo lo que necesita para atravesar esta etapa con calma y con energía.